

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
Trénink			7:00		voda - 200
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
Oběd	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
Svačina	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
Trénink			18:00		voda - 200
Svačina	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	20:30	1, 3	voda - 500
	Mozzarella	100			
	Slunečnicová semínka	20			
	Olivový olej	5			
	Celozrnná bageta	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jméno
Pohlaví
Věk
Výška
Hmotnost
% tělesného tuku
Zaměstnaní
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita
Hlavní pohybová aktivita
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Orientační či průměrný počet kroků za den

Cíle naší spolupráce

Muž
21
178
76
13.7
Student/zamestnanec v Decathlonu
Chůze, přenos těžkých i lehkých věcí
Chůze
7 hodin
Ostatní sporty jak kdy
2 hodiny
15 000 - 25 000

Mírně nabrat svalovou hmotu

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Proteinový jahodový jogurt	65g	6:30	3	750ml
	Proteinový Shake	Asi 50g proteinu			
Trénink					
Svačina	Oriskova tyčinka	30g	9:30		250ml
Oběd	250g hovězí mleté maso se 150g americkými brambory,	400g	12:00	3	500ml
	Sedm rajčat a jedna cela paprika				
Svačina	Banán s jablkem		13:00	3	250ml
Trénink	Gym (ramena s bicepsem)		14:00		1l
Svačina					
Večeře	5 míchaných vajec, tři plátky 95% šunky a tři plátky	Asi 350g	18:30	3	50ml
	30% eidamu, rajcata a papriky				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	Od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 6:15		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Na bytě u stolu		
Ve škole		
Na bytě u stolu		
Ve škole		
	Střední intenzita 1,5h	
Na bytě u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4 míchané vejce s dvěma toasty	250g	9:15	3	750ml
Trénink	Softball		11:00		750ml
Svačina	Tyčinka proteinova	40g			
Oběd	Kuřecí maso s ryzí a zeleninou	350g		3	500ml
Svačina	Ovoce	100g		3	250ml
Trénink	Tahání těžkých věcí na noční				2l
Svačina					
Večeře	Burrito	400g		3	500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 03:00		Kvalita spánku (1-10)	5
		Do 9:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Na bytě u stolu		
	Střední, 1h 40min	
Na hřišti u Hrocha		
Ve škole u stolu		
Doma		
	Střední, od 22:00 do 2:00	
V práci		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Dva řecké jogurty	70g	6:15	3	500ml
	Banán				
	Protein shake				
Trénink					
Svačina	Jablko				
Oběd	Kuřecí maso s ryzí	350g	12:30	3	750ml
Svačina					
Trénink	Gym (prsá + triceps)				750ml
Svačina	Jablko				
Večeře	Hovězí mleté maso s americkými brambory + zelenina	420g	18:15	3	750ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		Do 6:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Čtyři michane vejce + zelenina		10:30	3	750ml
Trénink					
Svačina					
Oběd	Hovězí mleté maso s americkými brambory + zelenina	420g	11:45	3	750ml
Svačina	Ovocný salát		13:30		
Trénink	Fotbalový zápas (rekreační)				750ml
Svačina					
Večeře	Dva hermelíny + dvě kaiserky		21:45	3	500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 1:00		Kvalita spánku (1-10)	9
		do 10:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Granola s ovocem		9:15	3	500ml
Trénink					
Svačina					
Oběd	Smažený řízek s brambory	300g	13:30	3	750ml
Svačina	Flapjack	70g	15:30		250ml
Trénink					
Svačina					
Večeře	Hovězí mleté maso s americkými brambory + zelenina	420g	21:00	3	750ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 00:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 9:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Proteinový jahodový jogurt	45g	9:30	3	750ml
	Ovoce				
Trénink					
Svačina					
Oběd	Hovězí mleté maso s americkými brambory + zelenina	420g	13:15	3	750ml
Svačina	Flapjack	70g			
Trénink					
Svačina	Protein Shake				
Večeře	Pět míchaných vajec + zelenina		21:15	3	750ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30 do 9:00		Kvalita spánku (1-10) 1 - velmi špatná 10 - vynikající	9

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Granola s ovocem		8:00	3	750ml
Trénink					
Svačina	Ovoce				500ml
Oběd	Kuřecí maso s ryzí	350g	12:30	3	750ml
Svačina					
Trénink	Kardio trénink				750ml
Svačina					
Večeře	Hovězí mleté maso s americkými brambory + zelenina	420g	21:30	3	750ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 01:00		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 05:00		1 - velmi špatná	
	Spánek z důvodu experimentu k bakalářské práce (moji ne)			10 - vynikající	

